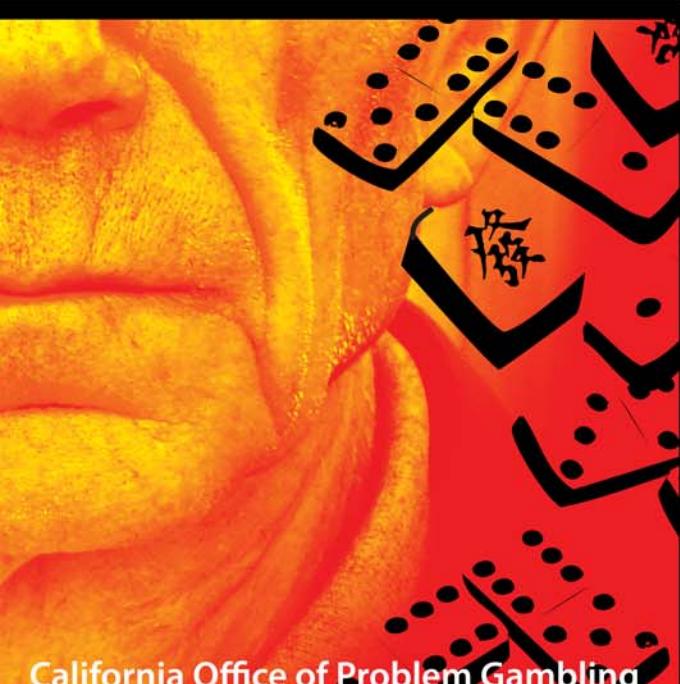




## ARE YOU GAMBLING AWAY YOUR RETIREMENT?



### 您是否賭光了退休金？



#### 老年人賭博的常見原因：

- 寂寞孤獨
- 尋求刺激
- 逃避煩惱
- 妄想一夕致富

#### 問題賭博的警訊：

- 尋求用賭博來忘記憂慮，或是減輕憂鬱或孤獨感
- 需要一再增加賭注，以保持刺激
- 遠離身邊的親人和朋友或忽視平常的活動
- 浪費大量時間
- 情緒隨著輸贏起伏
- 忽視自己的需求或健康
- 賭博後感到焦慮
- 因他人的質疑而為自己的賭博行為說謊。
- 動用退休金或保險金支付賭金

\* 大多數人賭博並沒有什麼問題，可是許多老人卻會引發嚴重的賭博問題。

每一年都有越來越多的老年人參與賭博。他們在賭場賭博、到賽馬場賭馬，或是玩撲克牌之類的遊戲。

雖說大多數賭博不會導致嚴重問題，但是一些賭博者卻沈迷其中，就像有些人嗜酒如命一樣。

這種結果可能非常嚴重。老年人沈迷於賭博，可能會輸掉一輩子的儲蓄。不像年輕人，老年人比較難補回這些失去的錢。

有一種賭博方式可以避免因失去控制而引起的問題，叫做“低危險性賭博”。其關鍵是明白賭博只是遊戲罷了。

## 只把賭博當成消遣

低危險性賭博的賭博者明白，雖然在賭博過程中可能偶爾僥倖贏錢，但是長期下來，輸錢的機會更大。他們知道這就是賭博的特質。

低危險性賭博的賭博者把賭博看成一種消遣，而不是賺錢的方式。對他們來說，輸了的錢只是一天消遣的代價，就像一張電影票或去餐館用餐的帳單一樣。

#### 低危險性賭博的賭博者遵循以下提示：

- 在賭博之前確定輸錢限度，而且堅持到底
- 絶不借錢來賭博
- 設定賭博所花的時間
- 經常暫停休息
- 平衡賭博和其他活動的時間
- 只用計劃用來娛樂的錢賭博，絕不動用日常所需的開支
- 在有壓力、憂鬱或煩惱時，絕不賭博

協助專線：

**1-800-426-2537**

每週7天，一天24小時服務

**1-888-968-7888**

(三藩市灣區)